

Zapečená kuřecí prsíčka s nivou



Obtížnost:     

Čas přípravy: 1 h 0 min , Čas vaření: 40 min
Celkový čas: 1 h 40 min , Porce: 4

2290 kalorií , **0 g** cukrů , **125 g** tuků , **270 g** bílkovin

Autor: pink.verca

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecena-kureci-prsicka-s-nivou>

Příprava

Kuřecí prsa si lehce naklepeme, osolíme (ale malinko, niva sama o sobě je dost slaná), opepříme a zprudka osmažíme (aby se maso zatáhlo). Já smažím na woku, kde není třeba olej. V misce si rozmícháme nivu se smetanou - uděláme takovou kašičku. Připravíme si dva stejné pekáčky. Do jednoho poklademe osmažené maso a zalijeme ho smetanou s nivou. Druhým pekáčkem to přikryjeme. Pečeme v troubě na 150 °C do té doby, než se nám smetana "vypeče".



Ingredience

- ✓ 1 kg kuřecích prsou
- ✓ 250 g Nivy
- ✓ 250 ml smetany ke šlehání
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 3 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod